

Kurczak marynowany w jogurcie

Niezwykły przepis na pierś z kurczaka w... jogurcie. To bardzo zdrowe, mięsne danie, które z pewnością potrafi zaskoczyć. W dodatku jest bardzo łatwe do przygotowania!

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut (w tym 45 minut pieczenie)

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

100 ml odtłuszczonego jogurtu
3 ząbki czosnku, posiekane
2 łyżki soku z cytryny
1 łyżka oleju rzepakowego
1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka chili w proszku
1 łyżka świeżego imbiru, startego
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
6 połówek piersi kurczaka

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w dużej torebce foliowej jogurt z czosnkiem, sokiem z cytryny, olejem, cukrem, chili, imbirem, solą i kminem rzymskim. Włożyć piersi, obtoczyć je w marynacie. Włożyć torebkę na noc do lodówki.

2) Przed rozgrzaniem grilla spryskać ruszt olejem w aerozolu. Odsączyć mięso z marynaty.

3) Piec kurczaka 20 minut pod przykryciem, na niebezpośrednim ogniu.

Przewrócić na drugą stronę i piec jeszcze około 25 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 149 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 68 mg cholesterolu, 163 mg sodu, 2 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 25 g białka